६५८४ 	 $\frac{111}{१४}$ 43

श्री गणेशाय नमः ॥

* "બાળારાયની બરદાસ્ત." *

પ્રથમ ભાગ.

६५८४

લખનાર.

"એક ઉત્સુક."

પ્રકાશક.

મેહતા. જયશંકર, નરસિંહરામ.

ઉમરેઠ.

અમદાવાદ—"વિજય પ્રવર્તક" પ્રેસ.

સંવત–૧૯૫૪ 	 સને–૧૮૯૮

અષાઢ–શુકલપક્ષ. 	 માહે–જુલાઇ.

૬૫૮૪

શ્રી ગણેશાય નમઃ ॥

* "બાળારાયની બરદાસ્ત." *

પ્રથમ ભાગ.

લખનાર.

"એક ઉત્સુક."

પ્રકાશક.

મેહતા. જયશંકર, નરસિંહરામ.

ઉમરેઠ.

અમદાવાદ—"વિજય પ્રવર્તક" પ્રેસ.

સંવત—૧૯૫૪ સને—૧૮૯૮

આષાઢ—શુકલપક્ષ. માહે—જૂલાઇ.

☞ આ પુસ્તક મળવાનાં ઠેકાણાં.

મુંબઇમાં—ગઢેના. માણેકલાલ પ્રાણશંકર પાસેથી ઠેકાણું ભુલેશ્વર કલ્યાણ હીરપારાગનો માળો.

વડોદરામાં — પંડ્યા. પુરશોત્તમ જમનાદાસ પાસેથી ઠેકાણું બાબાજી પુરા ગુંદીફળીયામાં.
દ્વિવેદી. મોહનલાલ વ્રજલાલ પાસેથી ઠેકાણું. સુલતાનપુરા લાલાબાઇના બાંગામાં.

ઉમરેઠમાં — ભટ્ટ. સાંકળાલાલ સદાશીવ પાસેથી ઠેકાણું નાથાભટ્ટની પોળમાં.
પ્રકાશક પાસેથી ઠે. કાકાની પોળમાં.

ભાવનગરમાં.—વ્હોરા. શંકરપ્રસાદ હરીપ્રસાદ પાસેથી ઠેકાણું. નાગરવાડા હવેલીવાળી શેરીમાં.

ગોંડળમાં.—શેલત યશવંતરાય મોતીલાલ વકીલ પાસેથી.

અર્પણ પત્રિકા.

☞ સર્વ ગુણ સંપન્ન, શેઠજી શ્રી. પ. મે. રા૦ રા૦ શેઠ. ગોવીંદજી, ઠાકરશી, મૂળજીની પવિત્ર શેવામાં:— .

નિવાસ—મુંબઇ નગરી.

સૂધારાના અને દેશોન્નતિના સાર્વજનિક કાર્યમાં અગ્રેસર ભાગ લેઇ તેમાં ઉદારવૃત્તિથી તન, મન, તેમજ ધનની ઉપયોગી મદદ આપવાના આપના ખાસ ગુણથી આકર્ષાઇ, આપનો પ્રસિદ્ધિ પામેલો સુયશ વૃદ્ધિ પામો એવી નમ્ર યાચના સાથે આ "બાળાશયની બરકાસ્ત" (પ્રથમ ભાગ) એ નામનું લઘુ પુસ્તક આપની પરવાનગી મેળવી સત્કાર પૂર્વક આપને અર્પણ કરૂં છું. अस्तु. ॥

લી૦

હું આપનો તાબેદાર શેવક૦

મેહુતા. જયશંકર, નરસિંહરામ.

"લખનાર તથા પ્રકાશકના વાંચનારને બે બોલ." :



આ પુસ્તક પ્રગટ કરવાના વિચારથી ઘણાં લાંબા સમયથી લખાઇ ચૂક્યું હતું; પરંતુ કેટલીક અણધારી આફતોને લીધે તેને જલ્દી બહાર પાડવાની આશા પાર પડી નહિં. તોપણ છેવટ આજે પણ તેનો પ્રથમ ભાગ બહાર પાડવાનો અવસર મળેલો જોઇ હું અતિમગ્ન થઇ કૃપાળુ ઇશ્વરનો ઘણો આભારી બનું છું.

પહેલાં તો આ પુસ્તક સાથે લાગું બહાર પાડવાનો મારો ઇરાદો હતો, પણ કેટલાંક ગુહ્ય કારણોસર તેમ બની નહિં શકવાથી હાલ ફક્ત એકજ ભાગ બહાર પાડવાની જરૂર પડી છે.

આ પુસ્તક લખવામાં કેટલાંક અંગ્રેજી

તેમજ ગુજરાતી પુસ્તકોની સહાયતા લેવામાં આવી છે તેમજ દેશ ચાલને અનુસરીને ઘટતો ફેરફાર તેમજ સૂધારો વધારો કરવામાં આવ્યો છે. જેથી આશા રહે છે કે આ પુસ્તક દરેક સ્ત્રી પુરૂશને અત્યોપયોગી થઇ પડશે. અને તેથી તેઓ બીજા ભાગ માટે ગ્રાહુક થઇ આશ્રય આપવા તત્પર થશે.

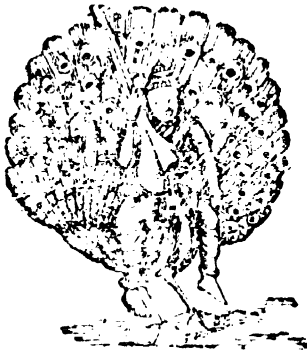
જે જે ગ્રહસ્થો, મિત્રો તથા દેશી બંધુઓ તરફથી આ પુસ્તક લખવામાં અને પ્રકાશકને આશ્રય અપાવવામાં મદદ થએલી છે તેમનો હું અંતઃકરણથી આભાર માનું છું અને તેઓ બીજા ભાગને માટે પણ પોતાની મદદ એક સરખી ચાલુ રાખશે એવી આશા રાખું છું.

પુસ્તક લખવાનો આ મારો પ્રથમજ પ્રયાસ હોવાથી વખતે કાંઇ ભુલચૂક થઇ ગઇ હશે તો તેવા દોષ માટે હું પ્રથમથીજ

સર્વની ક્ષમા માગી લઉં છું; અને તે તરફ નહિં જોતાં આશ્રયની જરૂર જણાવી પ્રથમ ભાગની પ્રસ્તાવના પૂરી કરૂં છું. अस्तु.॥

તા. ૧ લી. જૂલાઈ
ઈસ્વીસન ૧૮૯૭.
આષાઢ-વિક્રમાર્ક
૧૯૫૩.

લી૦
"લખનાર તથા
પ્રકાશક."



અગાઉથી ગ્રાહક થઇ ઉત્તેજન આપનાર ગ્રાહકોનાં મુબારક નાંમની ટીપ.



ઉમરેઠ. (જીલ્લે ખેડા.)

નામ.	નકલ.
રા. છગનલાલ માણેકલાલ. ગૂજરાતી શાળાના માસ્તર....	૧
રા. પંડયા. ગોપાળજી નિર્ભયરામ....	૧૫
રા. હરિપ્રસાદ હરિભાઇ....	૧
રા. રામચંદ્ર ભવાનીશંકર....	૧
રા. શેલત. મગનલાલ નંદલાલ....	૧
રા. ઠાકર. મણીલાલ બાપુજી....	૧
રા. જોશી. બાપુજી જગનેશ્વર....	૧

રા. પંડ્યા. મણીલાલ ભોળાનાથ........૧
રા. ,, ચુનીલાલ ત્રંબકલાલ........૧
રા. ,, ઉમીયાશંકર વજેરામ........૧
રા. શાહ. માધવલાલ ભૂરાભાઇ..........૧
રા. મોતીલાલ વેણીરામ................૧
રા. ભટ. સાંકળલાલ સદાશીવ.........૧૫
રા. ,, જેઠાલાલ બાપુજી...............૫
રા. ઠગટ. મણીલાલ આત્મારામ........૨
રા. શાહ. છગનલાલ જેઠાભાઇ........૧૦
રા. ગોવરધનદાસ નરોત્તમ બારીયાવાળા. ૩
રા. દોશી. નાથાભાઇ હરગોવિંદદાસ...૧
રા. પટેલ. નારણભાઇ ડુંગરભાઇ.........૧
રા. વચાડી. ચુનીલાલ આદિતરામ......૧

આણંદ.

રા. શેલત. ચુનીલાલ પુરષોતમ.........૨

વડોદરા.

રા. દ્વીવેદી. મોહનલાલ વ્રજલાલ.......૫
રા. પારેખ. પુરશોત્તમ જેકીસનદાસ.....૩
રા. ગુર્જર. કૃષ્ણરાવ બાપૂસાહેબ....,...૧
રા. દિક્ષિત. દયાશંકર મૂકુન્દજી.........૧
રા. પટેલ. પુરસોતમ હરગોવીંદદાસ.....૧
રા. શેલત. ઉમીયાશંકર મંછારામ......૫
રા. મગનલાલ માણેકશંકર કંટ્રાકટર......૧
રા. વેણીશંકર દયાશંકર..................૧
રા. પટેલ. પુરશોતમ જમનાદાસ ..,...૧૦
રા. ભટ્ટ. ભવાનીશંકર કેશવરામ.........૧

અમદાવાદ.

રા.ધ્રુવ. કર્ણલાલ નટવરલાલ.............૩
રા. ભટ્ટ. મણીલાલ પીતાંબર............૧
રા. ત્રીવેદી. રામરાય નૌતમરાય.........૧
રા. દ્વીવેદી. સોમેશ્વર ઉત્તમરામ.........૧

વઢવાણ સીટિ.

રા. શેઠ. હરિલાલ મંછારામ..........૨

જુનાગઢ.

રા. બુચ. પ્રીતમલાલ ન્હાનાલાલ.......૨
રા. કિકાણી. વિઠલરાય મગનલાલ......૧
રા. બુચ. દેવીપ્રસાદ મણીપ્રસાદ........૧
રા. મેડીવાળા. આદમજી ઇસ્માયલજી...૧
રા. માન્યકર. હર્ષલાલ લીલાધર. સત્ય વર્ધક સભાના તંત્રી..................૧
રા. વૈષ્ણવ. ગુણવંતરાય જાદવરાય......૧
રા. ઠકર. ભગવાનજી અમરશી.........૧

રાજકોટ.

રા. શેઠ. મંછારામ ગોવીંદરામ સર્વે નિમતાનદાર...........................૧૦

મુંબઇ.

રા. મહેતા. પ્રાણશંકર માહેશ્વર.........૫
રા. મહેતા, એમ૦ પી૦.................૩

સોખડા.

રા. નાયક. કેશવલાલ ચેલારામ........૧

ભાવનગર.

રા. વ્યવહારિક. રમણીકરાય દુર્લભરાય...૫
રા. વ્યવહારિક. મુકુન્દરાય જટાશંકર...૩
રા. વ્યવહારિક. શંકરપ્રસાદ હરિપ્રસાદ...૨

ગોંડળ.

રા. શેલત. મોતીલાલ પુરષોત્તમ વકીલ.૫

સેાજીત્રા. (તાલુકે પેટલાદ.)

રા. દ્વીવેદી. મણીલાલ મુળજીભાઇ........૩
રા. પટેલ. વિઠલભાઇ ઝવેરભાઇ.........૨
રા. પટેલ. ચતુરભાઇ હાથીભાંઇ.........૧
રા. પટેલ. વાઘજીભાઇ નાથાભાઇ.........૧
રા. પટેલ. મગનભાઇ શંકરભાઇ.........૧
રા. પટેલ. છેાટાભાઇ મુળજીભાઇ.........૧
રા. પટેલ. જેઠાભાઇ ભાઇલાલ..........૧
રા. પટેલ. પુરષેાતમ મેાતીભાઇ.........૨
રા. દવે. વૃજલાલ રામેશ્વર...............૫

પાટણ. (ગુજરાત.)

ડા૦ મુનશી. માધવજી લાલાજી...........૨

વંથળી.

રા. દવે. મુળજીભાઇ રામેશ્વર સીટીસર્વેયર.૭

વેરાવળબંદર.

રા. વ્યવ્હારિક. દુલેરાયભાઈ હરિપ્રસાદ ડે-
પ્યુટિ વહિવટદાર...................૧૫

ચાંગા. (તાલુકે વસો)

રા. દવે. હિમતલાલ મોતીલાલ..........૧
રા. દવે. માણેકલાલ ઉમીયાશંકર.......૧

નડિયાદ.

રા. યાજ્ઞિક. પ્રાણલાલ બુલાખીરામ.....૧
રા. તલાટિ. છોટાલાલ પ્રભુદાસ.........૬

ભરૂચ.

રા. શુકલ. જમીએતરામ રામચંદ્ર.......૫
રા. શુકલ. અમૃતલાલ ત્રંબકલાલ......૬

શુકલતીર્થ. (નર્મદા કાંઠે યાત્રાનું ધામ.)

રા. વ્યાસ. દિલસુખરામ જયશંકર......૧

ભેલસા. (મધ્યહિંદ એજન્સિમાં)

રા. મહેતા. મથુરાંનાથ મયાનાથ........૫

હટ્ટા. (મધ્યપ્રાંતોમાં.)

રા. મહેતા. શંકરનાથ રામનાથ ૫

રા. વ્યાસ. રાજારામ વેણીરામ..........૫

જબલપુર.

રા. મહેતા. દામોદરનાથ મયાનાથ......૨

બનારસ. (કાશી.)

શ્રી. પંડ્યાજી. વૈજનાથજી જગનેશ્વરજી...૫

સાગર. (મધ્યપ્રાંતોમાં.)

રા. મહેતા વિષ્ણુંનાથ શંકરનાથ....,...૨

॥ श्री परमात्मने नमः ॥

"બાળારાયની બરદાસ્ત."

(પ્રથમ ભાગ.)

બાળકને ઉછેરતાં લક્ષમાં રાખવા યોગ્ય મુખ્ય મુખ્ય બાબતોઃ—

(૧) જેનાથી શરીરની કોઇ પણ ઇંદ્રી કે અવયવ ને ઇજા થાય તેનાથી બાળકને હમેશાં દૂરજ રાખવું.

(૨) બાળકની તબિયત ઘણી શંભાળ રાંખી જાળવવી.

(૩) તેને આશપાશની ચીજોનું કંઇક કંઇક જ્ઞાન ધીમે ધીમે આપતાં રહેવું.

(૪) તેની હાજરીમાં એવી રીતે વર્તવું કે જેથી તે શીખી શકે કે સત્પુરિથી ફત્તેહ મે-

બચી શકાય છે. અને તેને શીખવતાં રહે-
વું કે માતપિતા અને શિક્ષા ગુરૂ આદિની
આજ્ઞામાં રહી કામ કરવું જોઇએ.

(૫) સારી રીત ભાતો અને સદ્‌ગુણોથી
તેને વાકેફ કરતાં રહેવું.

ટુંકામાં એટલુંજ કે બાળકને ન્હાનપ-
ણમાંથીજ એવી રીતે ઉછેરવું કે જેથી તે
મોટપણે લાયક નિવડે અને પોતાની જીં-
દગી રાહેલાઇ સાથ સરલતાથી સુયશ
સાથે ગુજારવા શકિતવાન થઇ શકે; અને
તેવીજ ઉછેરણા સારૂ આ પુસ્તક લખ-
વામાં આવ્યું છે.

લાભકારક અને નુંકશાનકારક
રમત ગમતઃ—

આમ તેમ દોડવાનું, નાચવાનું, કૂદવાનું,
એક બીજાની પછવાડે નહાસવાનું અને
તેવીજ બીજી રમત ગમતો બાળકને અતિ

પ્રિય હોય છે. વાતો કરવી, રમવું, હસવું, ગાવું અને ચાળા પાડવા તેને ઘણા પ્રિય લાગે છે. કોઇ કોઇવાર તે પશુ અગર પક્ષીને મળતા અવાજ કાઢવાંમાં આનંદ માને છે. અને તેવી રીતે જ્યારે બેચાર બાળક ભેગાં થાય છે ત્યારે તેઓ રમુજી અને આનંદ દાયક દેખાવ કરી મુકે છે.

આવી વેળાએ માબાપોએ વચ્ચે પડી રંમાં ભંગ કરવાની જરૂર નથી. જેનાથી બાળકને આનંદ પ્રાપ્ત થાય છે તે સઘળું લાભકારકજ છે. પણ જ્યારે તેવી રમત ગમતથી બીજા કોઇને અડચણ થતી હોય ત્યારે તેને નુંકશાનકારક ગણવી જોઇએ અને તેવી વેળાએ તે બંધ રખાવવી જોઇએ અગર તો બીજી જગ્યાએ જ્યાં કોઇને અડચણ ના પડે ત્યાં જઇ રમત ગમત કરવા સૂચવવું જોઇએ. જેમ રાજ્ય કર્ત્તા કોઇને બીજાને અડચણ કારક કંઇ કરવા-

દેતો નથી તેમ માબાપનો પણ એક સાધા-
રણ નિયમ હોવો જોઇએ અને તે બાળકને
સમજાવવું જોઇએ.

---

* સાધારણ ભય. *

સાધારણ ભયમાંથી પોતાની જાત કેમ
જાળવવી તે બાળકને જેમબને તેમ જલ્દી-
થી શીખવી દેવું. સાધારણ ભય તે કીયા
તે નીચે આપેલા થોડાક દાખલાપરથી સ-
મજાઇ આવશે.

આડે રસ્તે ચઢી જઇ ભૂલા પડવું, કૂવા,
ટાંકા, કે તળાવમાં ડોકીયાં કરવાથી અક-
સ્માત તેમાં જઇ પડવું; દેવતાપર હાથ
પગ કે કોઇ અવયવ આવી જવાથી ચંપાઇ
દાઝવું; ઉંચેથી ભૂસકો મારતાં કે કંઇ જો-
વાજતાં પડીજવું; વીંછી, સર્પ કે તેવાંજ
બીજાં ઝેરી પ્રાણીઓના ડંશમાં અકસ્માત
આવીજવું; ઘોડાં ગાય કે બળદ પાસેથી

જતાં આવતાં લાત વાગવી કે શીગડાંનો માર ખાવો; નુંકશાન કારક ચીજો ખવાઇ જવી; ન્હાનાં કાચાં ફળ ચાવી ખાવાં; શેરડીના ગાંઠા અથવા કઠણ ફળ જે ખાવાથી જડબાં કે દાંતને ઇજા થઇ બેશે તેને ચાવવા યત્ન કરવો. ઇત્યાદી.

❋ જાતે કરી લેતાં શીખવવુ. ❋

જેટલું બને તેટલું કામ બાળકનેજ હાથે કરાવવું. તેમાં બીજા કોઇએ બને ત્યાં સુધી કંઇપણ મદદ આપવી નહિં. બાળકને હાથે કરાવવા જેવાં થોડાં કાર્યો નીચે દર્શાવેલાં છે.

શરીર ઉપર પાંણી રેડવું; શરીર ચોળવું અને લુહોવું (લુછવું.) વાસણ માંજવાં; લુગડાં પહેરવાં; વાળ હોળવા ચોળવા અને બાંધવા; ખાવું તથા પીવું;

રમકડાંની સંભાળ રાખી જાળવવાં; ખુરશી કે પાટલો એકથી બીજી જગ્યાએ લઇજવો; કંઇ જોઇતી વસ્તુ ખરીદવી; રમકડાં એક-થી બીજી જગ્યાએ લેઇ જવાં; માથે છત્રી ધરવી. ઇત્યાદિ.

કેટલીક વાર ઉપર જણાવેલાં કામ ચા-કર નોકરો કરે છે અગર કરવામાં ઘણે ભાગે મદદ આપે છે એ ઠીક નહિં. જે કામ બાળકનાં માબાપ કરતાં હોય છે તે કામ કરવા બાળક આતુર રહે છે. માટે જે કામ તેનાથી બને તેમ હોય તેકામ તેને કરવા આપવું. કારણ તેમ કરવાથી ઉપ-યોગી કેળવણી આપી શકાય છે. જોઇતી ચીજ પોતે પોતાની મેળે ચાકરની મદદ વિના મેળવી શકે એવી ટેવ પાડવી.

કારણ કે વખતે મોટી વયે તે ચાકર રાખવા શક્તિવાન થાય કે નહિં. બાળક જ્યાં સુધી ચાલતાં શીખ્યું ન હોય અગર

તેા ચાલવાનું ઘણું હેાય તેાજ તેને કેડમાં લેવું. કેડમાં બેસાડવાનેા ચાલ દશીઓમાં વિશેષ છે. પણ ઉપર જણાવેલાં બે કારણ શિવાય જ્યારેને ત્યારે કેડમાંજ લેઇ લેઇને ફરવું એ ખરાબ છે. તવંગર માણસેાનાં બાળકેાને પણ કામ કરતાં શીખવવું જોઇએ: પણ ઘરનું કામ નીચું કહેવાય અગર તે એક પૈસાદારનું છેાકરૂં કરે તે ખેાટું દેખાય એમ કદી ધારવું નહિં જોઇએ.



* ક્રૂરતા; અન્યાય; અને જુલમ. *

નાના બાળકને સખ્ત મારવું એ કેટલું ખરાબ છે! મારની પીડાથી જ્યારે તે રડવા માંડે ત્યારે એકદમ છાનું થઇ જવા ફરમાવવું એ કેવું ખેાટું છે! બાળક છાનું રહેવા જ્યારે અશક્ત હેાય છે ત્યારે તે રડવા માંડે છે. બાળકનેા બાપ કે મા હુ-

ઠીલાઇથી તે ભુલી જઇ વધારે ગુસ્સે થઈ વળી વધારે શિક્ષા કરે છે! દશાઓમાં આવા દાખલા વારંવાર જણાય છે.

બાળકને પેટમાં કંઇ દરદ થતું હોય અને તે વ્યાધિથી તે રડે તો તેનાં મા બાપ કંઇ તે વ્યાધિ જોઇ શકતાં નથી તેથી પુછયા ગાછયા વિના ચૂપાચૂપ બિચારાને પોટ યડે છે! તેમજ વખતે બાળકનાથી એકાદ પથરો ભૂલથી તેનાજ પગ કે હાથપર પડે અને તેથી ઇજા થતાં તે રડે તો માબાપ ક્રોધમાંને ક્રોધમાં તેના તરફ દોડી જઇ દયા ભાવ બતાવી મીઠી મીઠી વાતોથી ખુશી કરવાને બદલે ઉલટાં જડ બુદ્ધિથી માર્યાજ કરે છે.!

બાળકની સમજ શક્તિ કાચી હોય છે તેવામાં માબાપ તેને કાંઇ તેવું શીખવાની ફરજ પાડે છે કે જે કેટલીકવાર કાચી સમજ શકિતને લીધે સમજાતું નથી. અને

જ્યારે તે બાળક સમજતું નથી એમ જ-
ણાય છે ત્યારે તેને ઉલટું મારીને દુઃખ દે
છે. આવી રીતની ક્રૂરતા અને જુલમ દૂર
કરવાં જોઇએ. કોઇ મોટા ગુન્હા માટે કે
પછી ધાક બેસાડવા કહાય્ કોઇ વાર ધમ-
કાવવું પડે કે થોડી શિક્ષા કરવી પડે તો
તે ઠીક છે. પણ હાલતાંને ચાલતાં લગીર
ગુન્હો થયો કે લે લબ્બડ ધક્કે એમ કરવું
એ ઠીક નહિં.

કેટલીક નિશાળોમાં મહેતાજીઓ પણ
થપ્પડ ચૂંટી કે સોટી આદિથી બાળકને
શીક્ષા કરી રીબાવે છે. બાપોએ તેમ નહિં
કરવા તેવા મહેતાજીઓને ખાસ ચેતવણી
આપવી જોઇએ. કારણ કે નમ્ર સ્વભાવ
અને દિલનાં છોકરાં તેથી ગભરાઇ ના ઉ-
મેદ થઇ જઇ ઉલટી બમણી ભૂલો કરે
છે. હડીલા દિલવાળાં તેથી ઓર વધારે
હઠીલાં થાય છે. એકાદવાર બચ્ચાં બા-

ળકોની હુજરીમાં શિક્ષા થવાથી તે શરમાય પણ રોજનું થઇ પડવાથી નઠોર થઇ જાય છે અને પછી તેવા મારને ગણકારતાં નથી. અને કેળવાતાં નથી. જેવું લાલચ કે ઠપકા અગર કોઇનો દાખલો આપવાથી થઇ શકે છે તેવું શરીર શીક્ષાથી થઇ શકતું નથી. માટે જે નિશાળોમાં શરીર શિક્ષાનો ચાલ હોય તે નિશાળોમાંથી તે વેળા સર કાઢી નાંખવો જોઇએ.

---

* છુંદણાં. *

મુખ્યત્વે આ જંગલી રિવાજથી દેસી બાળકીઓ અતિ હેરાન થાય છે. કેટલેક સ્થળે મરદો પણ છુંદણાં છુંદાવે છે ખરા. પણ આ ખરાબ રિવાજથી બુદ્ધિવાન મા બાપોએ બનતા સુધી દૂરજ રહેવું જોઇએ. જો તેમ બનવું અશક્ય લાગે તો તેને નि-

મૂંગી કરવા માટે ન્હાના ન્હાના ઉપાયો કામે લગાડવા જોઇએ. જેમકે-છુંદણાંની સંખ્યા કમી કરવી; તેનું કદ ઘટાડવું; અને છેવટે ધીમે ધીમે તે રિવાજ નાબુદ કરવો.

છુંદણાં છુંદવાની ક્રિયામાં અભણ સ્ત્રીઓ જંગલી કરાંઠી કે સોય વાપરે છે. જેથી કેટલીકવાર હેરાનગતી ભોગવવી પડે છે. બનતાં સુધી એ ક્રિયામાં કોઇ વાકેફગાર માણસને કામે લગાડવું. કાન, નાક વીંધવામાં પણ તેવા વાકેફગારની સુચનાઓને અનુસરવું. જેથી બાળક ઝાઝું હેરાન, થાય નહિં. છુંદણાંની ક્રિયા વાકેફગારથી થાય તો તે ફાયદાકારક છે. હમેશના અનુભવ વાળી સ્ત્રીઓના કરતાં શસ્ત્ર વૈદ તે ક્રિયા વધારે સારી રીતે કરી શકે ખરો.

---

* આભૂષણ *

નાનાં બાળકોને ઘરેણાં પહેરાવવાં એ એક કુચાલ છે. જેમ નજરમાં આવે તેમ બાળક ભટકે અને તેમ થતાં માબાપની નજર બહાર જતું રહે છે. બાળકને આડું અવળું ભટકતું અટકાવી શકાતું નથી. તેથી વારંવાર સોના રૂપાનાં આભૂષણનું નુકશાન વેઠવું પડે છે એટલું જ નહિં પણ કેટલીકવાર કમનસીબે બાળકોના જીવની હાનિ પણ ભોગવવી પડે છે.

એકલાં આભૂષણ જાય અને તેથી જે નાણાંનું નુકશાન પહોંચે તે તો ખમી શકાય કારણ કે માણસ ધારે તો તેવાં આભૂષણ બીજીવાર કરાવી પણ શકે પણ બાળકના જીવની હાનિ તો જન્મ પર્યંતનું દુઃખ થઇ રહે છે. તેમાં પણ કુદરતી મોત ન થાય તેથી જે શોક પ્રાપ્તિ થાય તેના ક-

રતાં આવી રીતે ખૂન થવાથી કમોતે મોત થાય એતો બેવડું દુઃખદાયક થઇ પડે છે.

બાળકને ઘરેણાં પહેરાવવાનો આગ્રહ બાપ કરતાં માના તરફથી વિશેષ થાયછે, જો કે બાપની તેવાં ઘરેણાં કરાવવાની સ્થીતિ નથી હોતી તોપણ અભણ માતાઓ ઘરમાં કંકાસ કરી જ્યારે તેને એકાદ ઘરેણું પણ પહેરાવે છે ત્યારે જંપે છે! આ કુચાલથી ઘણાં નિરપરાધી બાળકોની ઘાત થતી માતાઓના જાણવામાં હોય છે છતાં તેઓ પોતાનો દૂરાગ્રહ તજતી નથી. વળી ઘરેણાં પહેરવાથી કોઇ કોઇ વાર બાળકના હાથ પગે ઘસારા પડે છે છતાં ચીથરાં બાંધીને પણ તે પહેરાવવા ચૂકતાં નથી. વળી તેથી કાંડાં તથા પહાંણી ઉપર કાળા મેલના થર બાઝે છે જેથી અતિ કદરૂપું લાગે છે. છતાં ઘરેણાં કાઢવામાં આવતાં નથી કે મેલ પણ કાઢી નાંખી

અવયવો સ્વચ્છ કરવામાં આવતા નથી.

આવી મૂર્ખાઇને માટે પિતાએ સાવચેતી રાખવી જોઇએ. અને બનતા સુધી આ ધિક્કારવા યોગ્ય રિવાજને અનુસરવુંજ નહિં એ બેહેતર છે. તેમ નાજ બની શકે તો પછી માંગલિક પ્રસંગે બાળકોને આભૂષણ પહેરાવવાં પણ યાદ રાખવું કે જેટલા દિવસ તેના અંગપર ઘરેણાં રહે તેટલા દિવસ તેની પાછળ ભૂતની પેઠે ભમવું જોઇએ અને માંગલિક પ્રસંગ થઇ રહે કે તરતજ ઉતારી લઇ ઠેકાણે મૂકવાં જોઇએ. બાળક કેટલીક વાર ઘરેણાં નહિં ઉતારવા દેવાની હઠ લેછે પણ જો તેને સમઝાવી ઘરેણાં માટે થએલા ઘાતના દાખલાઓ આપવામાં આવશે તો તેનું મન કૂમળું હોવાથી તેનો અસર થશે અને આગળ ઉપર ઘરેણાં પહેરવાની હઠ પણ તે લેશે નહિં.

ઉપર જણાવેલા ઉપાય વિના એક બી-
જો ઇલાજ એ છે કે તેવાં કિમતી ઘરે-
ણાંને બદલે સોના રૂપાનો ઢોળ ચઢાવેલાં
ઘરેણાં પહેરાવવાં. અને બહાર જણાવવું
જોઇએ કે તે ઘરેણાં ઢોળવાળાં હોવાંથી
ઘણી જૂજ કિમંતનાં છે અગરતો બીલ-
કૂલ કિમતનાં નથી. ફાવે તેવા આવા ખેલ
રચવામાં આવે પણ તે સલામતી ભર્યા
તો નથીજ. કારણ કે કવચિત્ અંજાણ્યો
માંણસ તો તેવાં ઘરેણાંને સાચાં સમજી
ભૂલ કરે અને નિરપરાધી બાળકનો જીવ-
જવા પામે માટે સરસ રસ્તો એજ છે કે
ઘરેણાં પહેરાવવાંજ નહિં.

---

* સુઘડતા અને આરોગ્યતા. *

સ્વચ્છ રહી તંદુરસ્તી કેમ જાળવવી એ-
બાબત બાળકનાં માબાપના દાખલા થકી
ઘણી સારી રીતે શીખવી શકાય છે જે ઘ-

રમાં બાળકનાં માબાપ વસતાં હોય તે જો સ્વચ્છ અને તંદુરસ્તી જાળવીશકે તેવું હશે તો બાળકને તેનાથી ઉલટું ઘર ગમશે નહિં બાળકને વખતો વખત સમજાવવું કે મલીનતા અને તેથી પેદા થતી દુર્ગંધ એ એ મંદવાડને મોતનાં ઘર છે. કોઇ જગ્યાએ તેવો દાખલો બન્યો હોયતો તે પણ તેને બતાવી સમજાવવો.

બાળકને સમજાવવું કે સ્વચ્છ હવાને સ્વચ્છ પાંણી તંદુરસ્તીને માટે અત્યોપયોગા છે. સ્વચ્છ અસ્વચ્છ પાંણી અને સ્વચ્છ અસ્વચ્છ હવા કેમ ઓળખવી તે પણ તેને બતાવવું. અસ્વચ્છ હવા અને મલીન પાંણીથી ઘણાં દરદો પેદા થાય છે અને કેટલોક વાર માંણસને તે અણી ઉપર પણ લાવી મુકે છે, આવી વચનોથી બાળકને સુઘડતા અને આરોગ્યતાની જરૂરનું પૂરતુ જ્ઞાન આપવું. અને બચપણમાંથીજ તેવા દાખ-

લા દેતાં રહેવા કે જે યુવાવસ્થામાં તેને કામના થઇપડે.

:

* ન્હાવણ. *

ન્હાવાથી સ્વચ્છતા સચવાય છે. પણ નહિં કે એક લેાટેા માથાપર ને એક પગપર રેડી ઉઠી ઉભા થવું. પરંતુ શરીર ધસીને સાફ કરવું તેનું નાંમ ન્હાવું. બાળકને દિવસમાં એકવાર નહવરાવવું જોઇએ સાધારણ નિયમ મુંજબ ટાઢાપાણીથી નહવરાવવું તે ફાયદાકારક અને પુષ્ટિકાર છે પરંતુ શરીર કંઇ માંદગીથી નબળું હેાય ત્યારે અગર શિયાળા ચેામાસામાં જુજગરમ પાણીથી નહવરાવવું. ઉન્હાળામાં તેા ટાઢું પાંણી વાપરવું.

દેશી માબાપ કેાઇ કેાઇ વાર ઘણું ગરમ પાંણી કરેછે જેથી બાળકને ઇજા થાય છે.

પણ શરીરની ગરમી કરતાં પાંણી વધારે ગરમ કદી કરવું ના જોઇએ. ન્હાતી વેળા પ્રથમ પાંણી માથા ઉપર રેડવું જોઇએ. પણ એકદમ આખા શરીરપર રેડવું નહિં. બાળકને બાહેાળા પાંણીમાં નહવડાવવું. પણ જ્યાં ઘણેા પવન હેાય એવા ઝરામાં, તડકામાં કે ખુલ્લી હવામાં નહાવું એ નુકશાન કારક છે. સાંજે નહાવું તેના કરતાં સહવારમાંજ નહાવું એ લાભકારક છે. ન્હાવાનું કામ એક ઓરડીમાં કે ચારેપાસથી બંધ કરી સાંધેલ જગ્યામાં કરવું. અને શરીરના સર્વ અવયવ ચેાળવા અને સારી રીતે લ્હેાવા જોઇએ.

ન્હાતી વેળા સારેા સાબુ વાપરવાની જરૂર છે. નહવરાવ્યા પછી શરીરને અંગુછાથી (ટુવાલથી) લુછીનાંખી કેારૂં કરવું. અને તુરત કપડાં પહેરાવવાં. જો તેમ કરવામાં આવતું નથી તેા પછી શરદી

કે સળેખમ થતાંવાર લાગતી નથી.

શરીર લુછવાનો ટુવાલ મેલ અને દુર્ગંધ રહિત રાખવો. પાંણી કુવાનું લઇ સ્વચ્છ કરી ન્હાવાના ઉપયોગમાં લેવું. ટાંકાનાં કે તળાવનાં અસ્વચ્છ પાંણીએ નહાવાથી ઘણીવ્યાધિઓ હેરાન કરે છે.

※ ખોરાક ※

વૃદ્ધ આદમી કરતાં બાળકને વધારે પોષ્ટિક ખોરાક આપવાની જરૂર છે. તેથી ખોરાકમાં હમેશાં પોષ્ટિક દાણા જેવા કે ઘહું જવ વગેરે વાપરવા જોઇએ. તેમાં દાળ, ઘી, દૂધ અને દહિં યોગ્ય પ્રમાણમાં લેવું જોઇએ. માંસાહારિઓએ બાળક ત્રણેક વર્ષનું થયા બાદ માંસ વાપરવું ઘટે છે. નિયમીતપણે દિવસમાં ત્રણવાર ભોજન લેવાનું જોઇએ. વધારે પ્રિય થઇ પડવા સારૂ જુદી જુદી જાતનાં જમણ કરતાં

રહેવું. વિશેષાભાવ થાય ત્યારે જુદી જુદી જાતની મેળવણી કરી ખોરાક બનાવવો જોઇએ. દેશી માતાઓ બાળકને માટે જે ખાટા ખારા આદિ જુદા જુદા સ્વાદના રોટલા બનાવેછે એ ઘણો ઉત્તમ ટેવ છે. માટે તે ટેવ જાળવી રાખવી. કારણ કે બાળકને સ્વાદિષ્ટ ખોરાક ઘણો પ્રિય હોયછે.

સાકર જેવા પદાર્થ બાળકને છુટથી આપવા તોપણ એટલી બધી છુટથી નહિં કે જેથી અપચો થવા પામે; તેમજ વારંવાર પણ નહિંજ. મેવો પણ તેજ પ્રમાણે આપવો જોઇએ.

જયારે બાળક ભૂખ્યું થવાથી ખાવાનું માગે ત્યારે તેને આપવું અને તેની ભુખ પુરી થવા સુધી ખાવા દેવું. પણ દેશી માબાપોની પેઠે ભુખ ન હોય તો પણ ઠાંસી ઠાંસીને હદપાર ખવરાવવું ના જોઇએ. તેમ કરવાથી મંદવાડ આવે છે. જેટલું તે-

નાથી ખવાય તેટલુંજ ખાવા દેવું. ભુખ ન હોવાથી ખાવાની ના પાડે ત્યારે પણ આગ્રહ કરવો નહિં. કેટલીક વાર બાળકને નહીં ખાવા માટે મારવામાં આવે છે તેમ કદી ન કરવું. તેને ધીમેધીમે રમુંજ કરતાં બરાબર ચાવીને ખાવાની ટેવ પાડવી.

બાળકના ખોરાકમાં દૂધ ઉત્તમ છે માટે જેમ બને તેમ તે ઝાઝા પ્રમાણમાં વાપરવું. વેચાતાં દુધમાં કેટલીકવાર ભેગ જણાય છે માટે ઘેર ગાય રાખીને અગર ઉપર રહીને દોહવરાવી તે દૂધ ઉપયોગમાં લેવું. બાળકને અનાજના ખોરાકની ટેવ પાંચ વરસ પછી બરાબર પાડવી કેટલાંક માબાપ બાળકને ચાહ આપે છે. પણ તે પાંચેક વરસનું બાળક થાય ત્યાં સુધી ના આપવી જોઇએ. પાંચ વર્ષ પછી પણ જો તે આપવામાં આવે તો તેમાં દૂધનો ભાગ વિશેષ હોવો જોઇએ.

* દાંત. *

ખોરાક ખાવામાં દાંત અતિ ઉપયોગી છે. ઘરડાંઓ કે જેના દાંત પડી ગએલા હોય છે તેવાઓને ચાવવાની કેટલી બધી હરકત પડે છે!! જેથી તેઓ ઘણા કંટાળી જઇ જીંદગીના અંતને વધારે પસંદ કરે છે. આમ હોવાથી દાંતને હમેશાં સાફ સુફ રાખવાની અવસ્ય જરૂર છે. નહિતર તે ગંધાઇ ઉઠી એવી ખરાબ બદબો આપે છે કે જેથી પાસે બેશી વાત કરવાની ઇચ્છાપણ કોઇ કરતું નથી.

દાંત સાફ કરવા માટે જેમ માટી, રેતી કે ઇંટોની ભુકી અથવા તેવા કઠણ પદાર્થો વાપરવામાં આવે છે તેમ થવું ન જોઇએ. દાંત સાફ રાખવાને કૃશકાની રાખ સારી છે; વળી તે સેહેલાઇથી મળી શકે છે. કપૂરવાળો ચાકનો ભૂકો પણ દાંત સાફ રાખી શકે છે. સાફ કરતી વેળા દાતણનો કૂં-

ચેા કે કૂમળા વાળનાં બ્રશ વપરાવાં જોઇએ.

કેટલાક લેાક દાંતે ઘસવાની ભુકીમાં મીઠું મળવે છે પણ તેને કેટલાક દાકતર વખેાડે છે તેાપણ રાત્રે સુતી વેળા મીઠાના પાંણીના કેાગળા કરવામાં આવે તેા તે ફાયદા કારક છે. દાંતની જેમ બને તેમ ઘણીજ સંભાળ રાખવી. નહિં તેા તે શળીને પડી જાય છે.

નીચે જણાવેલું દંત મંજન બનાવી વાપરવામાં આવે તેા દાંત સારા રહી શકેછે.

હીરાબેાળ	તાેલાે-૧ એક.	જો દાંત ઉપર ખેરવળી હાેયતાે સરકા સાથે પાણી મેળવી લગાડવું.
ચાક	તાેલા-૪ ચાર.	
કપૂર	તાેલાે-૦॥અર્ધાે.	
કાેયલાનીભૂકી	તાેલા-૪ ચાર	
કાથાે	તાેલાે-૧ એક.	
રૂમીમસ્તકી	તાેલાે-૧ એક.	
કુલનરતુ.૬ છ	તાેલા ૧૧½	

* કપડાં *

હાલમાં કપડાં ના ઉપયેાગ કરતાં તેની સૌંદર્યતા અને શેાભા ઉપર વિશેષ લક્ષ આપાતું જણાય છે. તેમ થવું જોઇએ નહિં. કપડાંના ઉપયેાગ ને પ્રથમ તપાસવેા જોઇએ.

(કપડાનું વણતર અને કુમાશ.)

બાળક અણસમજુ હેાવાથી કપડાંની કંઇ દરકાર રાખતું નથી. તેને ફાવે તેમ ચાલે છે અને રમે છે. જેથી કપડાં ભરાઇ ઘસાઇ ને વહેલાં ફાટી જાય છે. માટે બાળકને સારૂ જે કપડાં ખરીદવામાં આવે તે મજબૂત અને ટકાઉ હેાવાં જોઇએ.

[કપડાનેા રંગ.]

બાળક ફળીયામાં ને ચકલામાં ધૂળમાં આથડે છે ને રમે છે. જેથી સફેદ રંગનાં કપડાં

જલદીથી મેલાં થઇ જાય છે. તેથી તેને વારંવાર ધોવાની જરૂર પડે છે. માટે જેમ બને તેમ સફેદ કપડાં ઓછાં પસંદ કરવાં. બનતા સુધી કાળા રંગનાં વાપરવાં ઠીક પડશે. કાળાં કપડાં મોંઘાં પડતાં હોયતો સફેદ કપડાંને કાળાં રંગવાથી કાંમ સરશે.

કપડાંની શીવાઇ.

બાળકનાં કપડાં એવી રીતે શીવડાવવાં જોઇએ કે જેથી સભ્યતા સાચવી શકાય. કપડું પહેરવા છતાં બાળક નગ્ન અગર અર્ધું નગ્ન માલુમ પડે એ સભ્યતાથી ઉલટું છે.

---

* ટાઢ તડકો. *

બાળકનાં કપડાં એવાં હોવાં જોઇએ કે જેથી તેનું ટાઢ તડકામાં સારી રીતે રક્ષણ

થઇ શકે. ઠંડી અને ગરમીની રૂતુ માટે જુદી જુદી જાતનાં કપડાં રાખવાં જોઇએ. ઠંડીની રૂતુમાં એવાં કપડાં જોઇએ કે જેથી ટાઢની ધ્રુજારી અટકાવી શકાય, પણ એવાં નહિં કે જેથી ગરમી જાદે થાય; તેવીજ રીતે ઉન્હાળામાં એવાં કપડાં જોઇએ કે જેથી ઝાઝો પરસેવો થાય નહિં તેમ વિ-શેષ ઠંડી પણ પ્રાપ્ત થાય નહિં.

મનુષ્યની ઘણી અમુલ્ય ઇંદ્રીઓ ધડની અંદર રહેલી છે. માટે તેનું તો ટાઢથી ખાસ રક્ષણ થવાની અતિ જરૂર છે. માટે તેવા સમયમાં કાન ઢંકાય તેવી ટોપી પ-હેરાવી રાખવી. બાળકને સુતી વેળા પણ એક પેહેરણ પહેરાવી રાખવું જોઇએ. તં-દંન ખુલ્લુ સુવાડવું ના જોઇએ.

---

* સ્વચ્છતા. *

કપડાં શરીર ઉપર પહેરેલાં રહેવાથી

મેલાં થઈ જાય છે. કેટલાક આળસુઓ તો તે ગંધાઇ ઉઠે ત્યાં સુધી તેને ધોઇને સ્વચ્છ કરતા નથી. તેમ થવું ન. જોઇએ કારણ તેવી દુર્ગંધ અને કપડાંની મલીનતાથી રોગની પ્રાપ્તિ થાયછે. કપડું લગીર મેલું જણાયું કે તેને ધોવા કાઢવુંજ જોઇએ.

---

* સુખ કારક કપડાં. *

ઘણીવાર દેશી બાળકોની કમ્મરપર એકાદ ચિન્હ પડી રહેલું જોવામાં આવે છે. તેનું કારણ એવું છે કે ધોતીયું, ઘાઘરી, કે ચોરણી ઘણી સજજડ પહેરાવવામાં આવેછે. કાપડું કે ચોળી પણ કેટલીકવાર સજજડ પહેરાવવામાં આવેછે. તેમ થવાથી છાતીની હાલચાલને અડચણ થાય છે; કેટલીકવાર છાતી સાંકડી થઇ જાયછે; કેટલીકવાર તેમાંથી તંદુરસ્તીમાં બિગાડ થાયછે કે છેવટ પછી મંદવાડ આધીન પણ થઇ રહેવું

પડેછે. આવાં હાનિકારક કપડાં ન પહેરવામાં આવે તેા શું ખેાટું!

કપડાં એવાં શીવડાવવાં કે જે ખુલતાં રહે. કારણ કે તેમ થવાથી શરીરના અવયવ સ્વતંત્ર પણે હાલીચાલી શકેછે. કપડાંનેા કેાઇ પણ ભાગ એવેા કઠણ થવેા જોઇએ નહિં કે જેથી લેાહીના ફરવાને અથવા છાતીની હાલચાલને કે જઠરને કંઇ પણ હરકત પડે. તેમ નહિં તેા તેને કપડાં એટલાં બધાં સજજડ ન પહેરાવવાં જોઇએ કે જેથી કાયમનેા ડાઘ પડી રહે.

---

* ઓછાડ—ચાદર *

ઉપર લખેલી સુચનાએા ઓછાડને પણ લાગુ પાડવી. બિછાના ઉપર પાથરેલા ઓછાડની દિવસે ગડી નહિં કરતાં હવાવામાં ખુલ્લેા રહેવા દેવેા જેથી ખરાબ વાસ દુર થઇ જાય.

બાળકને ઉંઘતીવેળા દેશી બાબાપ મેં ઉપર લુંગડું ઓરાઢે છે. આ એક મોટી ભુલ છે. કારણ કે તેમ કરવાથી પાછો કાઢેલો શ્વાસ બહાર નીકળી જવા પામતો નથી; અને એક વાર ઉપયોગમાં લઇ પાછો કાઢેલો શ્વાસ ફરીથી ઉપયોગમાં લેવો એ તંદુરસ્તીમાં ખલેલ પહોંચાડેછે. તેમ ઓરાઢેલો ઓછાડ જાડો હોય છે તો વખતે બાળક ગુંગળાઇ જાય છે. માટે તેમ નહિં કરતાં મોં શીવાય સઘળે ઓછાડ ઓરાઢવો તે ઠીક છે.

---

* રૂમાલ. *

બાળકને એક રૂમાલ આપી મુકવો જેનાવતી તે પોતાનું મોં નાક આદિ અવયવો વારંવાર લુછી શકે. રૂમાલ નહિં આપવાથી બાળક લીંટ જેવી ખરાબ વસ્તુ પહેરેલાં કપડાંવતી લુહોઇ નાંખેછે જેથી

મલીનતા થાયછે. માટે રૂમાલ આપી મુકવો અને જો બાળક અણસમજણું હોય તો તેને ગળે બાંધી મુંકી તેના વતી નાકમાં લહોવાની ટેવ પાડવી.

લગ્નોત્સવ, મોજબાની, ઉજાંણી કે ન્યાત જમણ જેવાં શુભકાર્યો વેળાએ બાળકને ધોએલા રૂમાલ આપવા જોઇએ. કારણ કે તેવા સમયોવેળા મલીનતા વિશેષ વ્યાપેછે.

✻ કેશ ✻

બાળકોના કેશનો ગુચ્છો બનાવી તાંણીને સજજડ બાંધી લેવામાં આવેછે તેમ થવું જોઇએ નહિં. કેશ હોળવા માટે ઝીણા ઝીણા દાંતીયા કે કાંશકા વાપરવાની જરૂર નથી. તેમજ દરરોજ સુગંધી તેલ ધુપેલ વાપરવાની પણ જરૂરીયાત નથી. કેશને પાંણીથી પલાળી બ્રશવતી હોળવામાં આવે તો બસ છે. જ્યારે કેશમાં જુ કે ખોડો

થયેા હેાય ત્યારેજ ઝીણા દાંતીયેા વાપરવેા.

છેાકરીઓના ચેાટલા માટે જાડા દાંતીઓ વપરાવાની જરૂર છે. તેમજ તે દરરેાજ હેાળાતા ચેાળાતા નથી માટે તેમાં સુગંધી તેલ વાપરવું જોઇએ.

---

* કસરત. *

કસરત કરવામાં નીચે આપેલ થેાડી સુચનાઓને અવશ્ય અનુંસરવું જોઇએ. કસરત કરવામાં વધારે સ્વેચ્છાચારી વધારે સારી છે. કસરત કરાવવાથો બાળકની તંદુરસ્તી સચવાય છે. ફક્ત કસરતજ કરાવ્યાં કરવી તે કંઇ એટલી બધી સારી નથી. પણ તેની સાથે રમત ગમત મેાજમજા ને રમુજ થવી જોઇએ. તેમ કરવા સારૂ રમત રમવી વધારે સારીછે. કારણ કે તેથી કસરત પણ થઇ શકેછે અને સાથે આનંદ પણ મળે છે. આપણ દેશીઓમાં પ-

ણ એવી ઘણી રમતો છે કે જે ખુલ્લી હવામાં રમવાથી બાળક તેમજ બાળકી બન્નેને કસરત મળે.

થોડી રમતોનાં નાંમ નીચે આપેલાં છે.

દહિંનો ઘોડો; આચકો માચકો; એનગેન; ડોશીદડો; મારદડો; ઓડીયો પાડો; સળીસંચો યાને ખોખું; પોતીયાં મુંકામણી; ક્રીકેટ; મોઇદંડા; પટાખેલવા; દંડપીલવા; મુગદળ ફેરવવા ઇત્યાદી.

અસલી દેશી રમતોને જંગલી ગણી કાઢી રમવામાં આવતી નથી તેમ કદી થવું ના જોઇએ. કારણ તે રમવાથી રમુંજ પ્રાપ્ત થવા સાથે કસરત થઈ શકેછે તેથી તે સારી રીતે ફાયદો કરેછે.

કસરત ખુલ્લી હવામાં કરવી જોઇએ. પણ નહિંકે ઘરની અંદરકે ચારે બાજુથી બંધ કરેલા ભાગમાં. ગામ બહારનાં મે-

ાનમાં કે દરિયા અગર નદિના કિનારા જેવી સ્વચ્છ હવાવાળી જગ્યામાં કસરત કરવી તે ઘણું ઉત્તમ છે.

શક્તિ ઉપરાંત અથવા થાકી ગયા પછી બીલકુલ કસરત કરવી નહિ; કસરત કીધા પછી તરતજ ખાવાનું આપવું નહિ; તેમ તેપછી નહાવા દેવું પણ નહિ;

ચાલાકી વધારવા કસરત ઘણી ઉપયોગી થઇ પડેછે. તેમ તે આરોગ્યતા અને જીંદગીને માટે પ્રભુ તરફથી બક્ષાએલો ખોરાક છે. પ્રભુ તરફથી સૃજાયલી ચાલાકીઓ દાબી દેઇ અટકાવી રાખવી એ એક મુર્ખાઇ છે. માટે તેને તો છુટથી વપરાવા દેવી જોઇએ. એવી ચાલાકી પ્રભુએ દરેક મનુષ્યમાં મુકેલી છે. માટે નર તેમજ નારી બન્નેને કસરતની સરખી જરૂર છે. આપણામાં નારીઓને કસરત આપવાનો રિવાજ જણાતો નથી. જે છોકરીને બચપ-

ણમાંથી કસરત મળે છે તે મજબુત બાં-
ધાની અને તંદુરસ્ત હોય છે. એટલુંજ
નહિં પણ પ્રસવ સમયે તેને ઘણું સેહેલ
થઇ પડે છે. પણ જેણે કસરત કરેલી હોતી
નથી અથવા થોડીજ કરી હોય છે તે ન-
બળી અને નાજુક બાંધાની રહે છે. તે-
મજ પ્રસવ વેળાએ તેને ઘણી મુશ્કેલીઓ
તથા ભય આવી પડે છે. માટે છોકરીઓને
બચપણમાં કશરત કરાવવાની જરૂર છે.
મ્હોટપણે કસરતની કંઇ તેટલી જરૂર રહેતી
નથી. કારણ કે તે અવસ્થાએ ઘરનું સર્વ
કામ માથે પડવાથી તે કરવાથી જોઈતી કસ-
રત મળી રહે છે. તોપણ કેટલીક ન્યાતો-
માં ઘર કામ પણ વેચાતું કરાવવામાં આ-
વે છે જેથી તેમને શેઠાંણીઓ બની બેસી
રહેવાની ટેવ પડી જાય છે. તેમ થવા દેવું
જોઇતું નથી. સદ્ગૃહસ્થનાં કે અમલદાર વ-
ર્ગનાં બૈરાંથી બાહાર જઇ ન શકાય તો તે-

ઓએ ઘરમાંનું કામ પણ બજાવી કસરત મેળવવા ચુકવું નહિ.

---

* નિંદ્રા. *

બાળકને ત્રણ ચાર વર્ષનું થતાં સુધી દિવસે બે ત્રણ કલાક ઉંઘાડવું જોઇએ. અને રાત્રે નવ દસ કલાક ઉંઘાડવું. પાંચ વર્ષનું થયા બાદ રાત્રેજ આઠેક કલાક ઉંઘાડવું જોઇએ. તેને સુવાની પથારી ઘણી નરમ તેમજ ઘણી કઠણ હોવી ન જોઇએ. ઓશીકું પણ ઝાઝું ઉંચું રાખવું નહિં. બાળકનું મોં સુતી વેળા અજવાળા ભણી રાખવું નહિં જોઇએ. બનતા સુધી તો સુવાના ઓરડામાં અંધારૂં હોવું જોઇએ. તેને સુવાડતા પહેલાં રડાવવું કે નાખુશ કરવું નહિં પણ રમાડી હસાડી આનંદમાં ઉંઘાડવું જોઇએ, તેમ કરવાથી તેને મીઠી ઉંઘ આ-

વે છે. બાળકને ઉંઘમાંથી ઉઠાડી ખવરાવવું નહિં. કૂદરતી હાજત સારૂ જ્યારે તે જાગે ત્યારે બહાર અગર બાગે લેઇ જવાની ટેવ પાડવી. તેમજ સહવારમાં વહેલું ઉઠાડી તુરત કૂદરતી હાજત માટે લઇ જવું. તેમ કરવાથી બિછાનું બગાડશે નહિં અને વહેલું ઉઠવાની ટેવ પડશે. જે ટેવ ઘણી ફાયદા કારક છે. માબાપ, આયા, કે ચાકરની છેક સોડમાં બાળકને ઉંઘાડવું ના જોઇએ. તેમ કરવાથી કોઇકવાર ભયંકર અકસ્માત બને છે.

---

* નજર ચાલાકીની અને હાથની આંગળીઓની કસરત. *

હુન્નર કળાનાં કારખાનાંનો આધાર નજરની ચાલાકી અને હાથની ચપળતા ઉપર છે. માટે જે કરવાથી હાથ ચાલાકી

વચી શક્તી હેાય તેમજ જેથી કસરત મ-
ળતી હેાય તે કરવાની બાળકને છુટ આ-
પવી. દાખલા તરીકે-જેમકે-

લખેાટે રમવું; કલમ કે શીશાપેન ઘડ-
વી; કાદવ કે માટીથી જૂદી જૂદી વસ્તુની
આકૃતિ બનાવવી; સેાયવતી શીવવું; કા-
તરથી જૂદી જૂદી આકૃતિઓ કાતરવી;
ચિતરવું; આંકવું; ઝડપથી લખવું; ઝડપ-
થી વાંચવું; ફળ કાપવું; શાક મેાળવું;
ભાજીપાલેા કાપવેા; છેાડવાના ગરની (રા-
ડાંના બેાયાનાં) આકૃતિઓ બનાવવી; પુ-
ષ્પના હાર, ગેાટા કે કલગીઓ બનાવવી;
ફૂલવાડી ભરવી. ઇત્યાદી.

ઉપર જણાવેલા દાખલાઓથી આંગળી-
ઓના મરડાટમાં તેમજ નજર ચાલાકીમાં
વૃદ્ધિ થાય છે.

---

* તન અને મન. *

તન મનનો સંબંધ ઘણોજ પાસે પાસેછે. તે બન્ને સરખી રીતે ઉપયોગી થઇપડે છે. માટે તેમના તરફ બરાબર લક્ષ આપાવું જોઇએ. તેમને સરખી રીતે ખીલવવાં જોઇએ. કારણ કે જો તે બન્નેમાંથી એકલા તનનેજ કેળવવામાં આવે તો મનને વેઠવું પડે અને મનને વધારે કેળવવામાં આવે તો પછી તનને વેઠવું પડે છે. મનની બાબત દેશી લોકોને વિશેષ લાગુ પાડી શકાય છે. આનો મુખ્ય સાર એટલોજ છે કે દરેક મનુષ્યનાં તન મન સારાં હોવાં જોઇએ. તોપણ આગલા તરફ વધારે લક્ષ આપાવું જોઇએ.

ઘણી અક્કલ સાથે જોડાયલું નબળું શરીર જે સુખ આપે તેના કરતાં સાધારણ અક્કલ સાથે જોડાએલું મજબૂત શરીર વધારે સુખ આપે છે.

કીર્તીનાં લોભી માબાપ બાળકનુ મંન ખીલવવા માટે બચપણમાંથીજ ફરજ પાડી જાદે શ્રમ આપે છે. એ એક મુર્ખાઇ છે. કારણ કે હદ ઉપરાંત શ્રમ પેઠતાં શરીર નબળું પડી જાય છે.

તન તેમજ મંનને ખીલવણીનો અમુક અંશ સરખી રીતે અપાએલો છે. તે કૂદરતી અંશને સહાયતા આપવાનો માબાપનો ઇરાદો હોવો જોઇએ. પણ નહિં કે તેના ઉપર વૃથાશ્રમ બોજ લાદવો!

બાળક પોતાની શક્તિ ઉપરાંત અભ્યાસ તરફ ખેંચાઇ જાય તો તેમાં તેને ઉત્તેજન નહિં આપતાં ઉલટું અટકાવવું ઘટે છે. ધારો કે બાળક પંદરેક વર્ષની વયે મૅટ્રિક્યુલેશન જેવી પરિક્ષા પસાર કરી શકે તેમ છે; છતાં તે કદાચ એકાદ બે ધોરણનો સાથે લાગો અભ્યાસ કરી તે ઉમર કરતાં વહેલી પસાર કરવાની ઇચ્છા બતાવે ખરૂં; પણ તેમ

વર્તતાં તેને કેટલો બધો શ્રમ વેઠવો પડશે તેનો વિચાર કરવો જોઇએ. ફક્ત એકજ ધોરણનો અભ્યાસ બાર મહિને કરતાં પણ વિદ્યાર્થીઓને કેટલી મુશ્કેલી મુંશીબતો વેઠવી પડે છે! તો પછી બે ધોરણ સાથે થવાથી શરીર નબળું પડ્યા વિના કેમ રહે! આવી બાબતમાં કેટલીક વાર દેશી મા બાપ ઉશ્કેરે છે. પણ પોતાના બાળકના તનમંન ઉપર તેથી શી અસર થસે તેની બીલકુલ બે દરકાર રહે છે. એ કેટલું બધું તિરસ્કાર પાત્ર છે!

માબાપોએ એવો સાધારણ નિયમ ધ્યાનમાં રાખવો જોઇએ કે બાળકના મગજને હદ ઉપરાંત શ્રમ આપવો નહિં કારણકે તેવા શ્રમથી શરીર નકામું થઇ પડવાથી આગળ ઉપર હેરાન થવું પડે છે.

---

* સ્નાયુ અને બુદ્ધિ ચાપલ્યતા. *

સ્નાયુ અને બુદ્ધિ ચાપલ્યતા એ બેમાં-થી કોના તરફ વિશેષ લક્ષ આપવું જોઇએ? ઉપલા સ્વાલનો ઉત્તર ફક્ત એટલોજ છે કે યુવાવસ્થામાં પોષણ પ્રાપ્તિ માટે જે ઉપયોગી થઇ પડે તેના તરફ.

દાખલા તરીકે આપણે જાણીએ છીએ કે લુહારને સ્નાયુની વિશેષ જરૂર છે પણ સોનીને તો બુદ્ધિ ચાપલ્યતા જોઇએ છીએ તેમજ એકાદ કારકૂનના કરતાં એકાદ ખેડૂતને સ્નાયુ વધારે ઉપયોગી થઇ પડે છે. વૈગેરા કરતાં પંડિતને સ્નાયુનો કંઇ તેટલી જરૂર નથી. વિદ્યાર્થી કરતાં શિપાઇને સ્નાયુનો વધારે ખપ રહે છે. તે પ્રમાણે બાળકને જે ધંધા તરફ દોરવું હોય તે-માં જે ઉપયોગી થઇ પડતું હોય તેના તરફ વિશેષ લક્ષ આપતા રહેવું.

ઘણું કરીને બધા દેશોમાં અને તેમાં

મુખ્યત્વે હિંદુસ્થાનમાં બુદ્ધિ ચાપલ્યતા કરતાં સ્નાયુ એટલે કે હાથપગની મેહેનત વિશેષ જરૂરની છે. બુદ્ધિ ચાપલ્યતા કરતાં સ્નાયુની મેહેનત પોષણના સાધન તરીકે વધારે ખાત્રીદાર છે.

---

* ઔષધ *

બાળક લગાર માંદુ થાય કે તરતજ તેને ઔષધ આપવા દેશી માબાપો ઘણો શોખ ધરાવે છે. પણ તેમ વારંવાર થવું જોઇએ નહીં. જેમ પશુ પક્ષીનાં બચ્ચાં ઔષધ વિના રખડી રવડી ઠેકાણે આવે છે તેમ બાળકને પણ ઔષધ આપવાની ઝાઝી જરૂર ન સમજવી. જ્યારે ખરી જરૂર જણાય ત્યારેજ તેને ઓસડ આપવું ઘટે છે, જ્યારે બાળક ઔષધ પીવાની ના પાડે છે ત્યારે દેશી માબાપો ઘણી જંગલી

રીતથી તેને પાઇ રમવાનું કરે છે. બાળક ને દવા સમજાવીને પાવી. તેમ ન માને તો પછી કંઇ લાલચ કે બીક દેખાડવી. જો તેમ પણ નાજ માને તો પછી છેવટ ઉપાય તરીકે સુવરાવી, હાથ પકડી, નાક દબાવીને ચમચાથી ઓસડ મોંમાં રેડવું. જેથી ગટ ઉતરી જાય છે. એ પ્રમાણે એ-કાદવાર થયા બાદ બનતા સુધી બાળક બીજીવાર હઠ પકડશે નહિં. તેમ વળી આ પુસ્તકમાં આપેલી સુચનાઓ અનું-સાર વર્તી બાળક ઉપર સત્તા મેળવી હશે તો તે માબાપની આજ્ઞા થતામાંજ ઓ-સડ પી લેશે પણ કદી ના પાડશે નહિં. સાંરા અનુંભવી દાકતરોની સલાહ પ્રમાણે દવા લેવાવી જોઇએ. ઊંટ વૈદાં કરવાથી બાળકને થોડી યા ઝાઝી ઇજા થઇ તે વિશેષ પીડાય છે.

---

* શીતળા. *

બચપણમાંથીજ બાળકને ગો શીતળા કઢાવી લેવા એ બિળીયા સામે એક મોટું રક્ષણ છે તેમ નહિં કરવાથી બાળક મોતના પંઝામાં સપડાય છે અગર શરીરની બીજી કેટલીક ખામીઓને આધીન થઇ પડે છે.

બાળક એકાદ બે વર્ષનું થયા પછી શીળી કઢાવવામાં આવેછે ત્યારે ઘણું હેરાન થવું પડેછે કારણ કે તે તેના દાણાને ખંજવાળી નાંખેછે. માટે બનતા સુધી શીળી તેા પ્રથમના છ માસમાં કઢાવી લેવી જોઇએ. પણ વખતે પડોશમાં શીળીનો ઉપદ્રવ જણાય તો બાળકને એકાદ માસની જુજ વયમાં પણ શીળી કઢાવી લેવી. દેશીઓમાં શીળી સંબંધી ઘણા ખોટા વહેમ ચાલેછે. જે બધા દુર કરવાની અવશ્ય જરૂર છે.

બાળક સાત આઠ વર્ષની ઉમરનું થએ

ફરીથી શીળી કઢાવવામાં આવે તો તેથી તેની અસર વિશેષ કાયમ રહી ફાયદો કરી આપેછે. તેમજ જ્યારે ગામ કે શહેરમાં શીતળાની વ્યાધિ વધી પડે ત્યારે પણ ફરીથી શીળી કઢાવવી તે સારી છે. માટે શીળીની બાબતમાં ઘણું લક્ષ આપી કામ લેવું.

સરકારે સર્વ કુટુંબને ગૌશીતળા માટે ફરજ પાડવા માંડી છે. અને તેને માટે ખાસ શીળી કાઢનારા રાખ્યા છે. જેથી હવે શીળીથી થતાં મરણનો આંકડો ઘટી ચાલ્યો છે. અને તેની ભયંકર પીડાઓથી મુક્ત થઇ લોકો સુખી જીંદગી ગાળે છે.

બાળક તરફ માત પિતાની માયા.

બાળક તરફ તેના બાપે દેખરેખ સાથે દયા રાખવી જોઇએ. જેમાં બાળકને ગમ્મત મળે તેમાં પિતાએ પણ ગમ્મત મા-

રી આનંદ કરવો જોઇએ. એ પ્રમાણે વ-
ર્તવાથી બાળકના આનંદમાં વૃદ્ધિ થાયછે.
જેનાથકી બાળકને ગમ્મત થતી હોય તેમાં
તેના બાપે ભાગ લેવો જોઇએ.

બાળક ઘણી ખુશીથી મરજી મુજબ ર-
મકડાં.ગોઠવેછે. અને પછી પિતા કે માતાને
તે જોવા સારૂ બોલાવેછે. ત્યારે તેઓ તેને
નાઉમેદ કરી નાંખેછે. તેમ કરવું નહિં.
પરંતુ ખુશીથી ત્યાં જવું, તે જોવું. અને
"વાહ! સારૂં કીધું!" આદિ વચનોથી
પોતાની ખુશી બતાવવી જેથી તેના આ-
નંદમાં વૃદ્ધિ થાય.

બાળકને કંઇ ખાવાની વસ્તુ આપવામાં
આવે તો તે બીજા કોઇને આપતાં નથી.
એવી કઢંગી ટેવ બાળકોને પાડવામાં આ-
વેછે. તેમ નહિં કરતાં જ્યારે તે ખાતું હોય
અને બીજું બાળક આવે તો તેની પાસેથી
થોડો ભાગ બીજા બાળકને અપાવવો કે

જેથી એકલપેટાં થવાની બુરી ટેવ પડે નહિં. વળી કોઇ કોઇવાર બાળક પોતાને ખાવાની ચીજનો થોડો ઘણો ભાગ મા અગર બાપને આપેછે જેઓ તે લેતા નથી અગર લેછે તો પાછો બાળકનેજ તે આપે છે. આવી રીતે હર હમેશ થવાથી બાળક ખાવાનું લાલચું થઇ જાયછે. માટે બાળકને એવી ખરાબ ટેવ નહિં પાડવા માટે સહેલો ઉપાય એ છે કે જે ભાગ લેવો તે છાનોમાનો મુંકી રાખી બીજી કોઇ વખતે જયારે તે ખાવાનું માગે ત્યારે આપવો. અથવા તો જો બીજું બાળક હાજર હોય તો તેને આપવો.

• બાળક કોઇવાર ફુલઝાડ જોઇ તેનાં ફુલ તોડી હાર બનાવવા પ્રયત્નો કરેછે. તો તેવી બાબતમાં તેને સહાયતા આપતાં રહેવી.

નાની નાંની હોડીઓ મળેછે તેવી એકાદ હોડી જેમાં મનુષ્યનો આકાર હોય

તેવી લાવી બાળકને આપવી અને તેના દેખતાં તે પાણીમાં તરતી મુકી આનંદ કરાવવો. તેમ નહિં તો કાગળની હોડી ને પાણીમાં તરતી મુંકી લાકડાની હોડીઓ નદિ દરિયામાં કેમ તરેછે તે સમજાવવું. જેથી પણ બાળકને આનંદ ઉપજશે.

આવી રીતે બાળકની દરેક ગમ્મતમાં તેનો બાપ ભાગ લેતો રહેછે તો તેથી તેને વધારે આનંદ ઉપજેછે અને ગમ્મત થાયછે.

ઉપલી રીતભાતોથી બાળકો ઘણાં પ્યારાં લાગેછે. અને તેથી બાળકો પણ બાપની સત્તા નીચે રહેતાં શીખેછે. જે કાંઇ નાની મુશ્કેલીઓ બાળકને વેઠવી પડે તેને માટે તેના તરફ દયા લાવવી અને તે દયાનો અનુભવ તેને કરાવવો.

જ્યારે બાળકને કંઇ પણ સજા કરવી પડે ત્યારે બાપે પોતાને થતી દીલગીરી અને આવની દયા તેને બતાવવી કે જેથી

તે સમજે કે મારો બાપ મને નાખુશીથી પરંતુ ફરજને અનુસરી સજા કરેછે. આપણ દેશીઓમાં બાળકનો પિતા તેના તરફ એવી રીતે વર્તે છે કે તેથી કરીને જ્યારે બાપ ઘરની બહાર જાય છે ત્યારે બાળક રાજી રાજી થઇ રહેછે. જે ઘણું ખોટું છે. પિતા જો સારી વર્તણુંકથી પોતાની ફરજ મુજબ તેના તરફ વર્તે તો જ્યારે બાપ ઘરમાં હોય ત્યારે તે ઉલટું વધારે ખુશી રહે. ટુંકામાં એટલુંજ કે બાળકના બાપે તેના તરફ એવી સારી વર્તણુંકથી અને શુભ લાગણીથી વર્તવું કે જેથી તે તેને એક "આનંદ આપનાર" તરીકે ઓળખે. પરંતુ "દુઃખ આપનાર" તરીકે ઓળખે એમ વર્તવું નહિં.

---

* માતપિતાની રીતભાત. *

હમેશાં બાળકના બાપે લક્ષમાં રાખવું

કે બાળકને નકલ કરવાની ટેવ હોય છે. એટલે કે જેવી રીતભાતથી આજુબાજુના સંબંધીઓ વર્તેછે તે પ્રમાણે પોતાની રીતભાત રાખવાનો તેનો સ્વભાવ હોય છે.

સારી રીતભાત રાખવાની આજ્ઞા કરવી તેનાથી જે કંઇ અસર થાય તેના કરતાં માબાપની સારી વર્તણુંક બાળકના મન પર વધારે અસર કરેછે. જો બાપકે મા બાળક પ્રત્યે અતિ ક્રોધ ધરાવતાં હોય છે તો બાળક પણ તેમ કરતાં તુરત શીખેછે.

પિતા અવિવેકી હોય તો બાળક પણ તેવું થાય છે. કહ્યું છે કે 'બાપ તેવા બેટા ને વડ તેવા ટેટા' માટે બાળકની તરૂણાવસ્થામાં જેવી રીતભાત રખાવવાની માબાપની ઇચ્છા હોય તેવી રીતભાતથી તેઓએ બાળકની હાજરીમાં અવશ્ય વર્તવું જોઇએ. આ નિયમ કુટુંબનાં સઘળાં માણસોએ ધ્યાનમાં રાખો તે પ્રમાણેજ ચા-

સચલણુ રાખવી અને બાળકને ખરાબ છોકરાંઓની સોબત કરવા દેવી નહિ.

બાળકના સારા-નઠારા ગુણઅવગુણ.

કીયા ગુણ સારા છે કે જેને માટે બાળકને સાબાશી આપવી ઘટેછે અને કીયા ગુણ નઠારા છે કે જેને માટે તેને ખીજીને તે ગુણ તજાવવા જોઇએ? ઉપલા બંન્ને સવાલનો જવાબ ખુલ્લોજ છે. અને તે એકે જે ગુણથી દુનિયાં સાબાશી આપે અગર જે ગુણવાળા માણસની પ્રશંસા કરે તેવા ગુણ હોય તે સારા; અને જે ગુણ તરફ દુનિયાં તિરસ્કારની નજરે જુએ તે સર્વ નઠારા.

બાળકે માબાપના, ભાઇ બેનના, સગાં સંબંધીના, ચાકર નફરના પછી પડોશીના અને તે પછી ગામ અથવા દેશ લોકના

સારા અભિપ્રાય, સારી કાળજી, અને પ્યાર કેવી રીતે મેળવવાં જોઇએ તેનું શિક્ષણ પણ ધીમે ધીમે તેને આપવું.

સત્ય વચન અને પ્રમાણીક ચાલ એ બે ઉપયોગી સદ્ગુણ બાળકને શીખવવા માટે ખાસ ધ્યાન આપતાં રહેવું. અને તે-થીજ તે સારી રીતભાતને ઓળખતું થશે.

---

* ચાકર નોકર. *

નીચ જ્ઞાતિના ચાકરો ખરાબ વર્તણું-કથી વર્તી બાળકોને ખરાબ રીતભાતમાં દોરવેછે. જેને માટે માબાપે અવશ્ય સં-ભાળ રાખવી જોઇએ. ઉંચી પદ્ધીનાં મા બાપનાં બાળકો પ્રત્યે તેમના ચાકરો ઘ-ણીવાર ભુલ ભરેલી રીતભાતથી વર્તે છે. અને તેમ કરી તેને વ્યસનાદિ નઠારા ગુણો-માં પ્રવેશ કરાવી નઠારી સોબતો કરાવે

છે અને માબાપની લીધેલી સંભાળ ઉપર પાણી ફેરવાવે છે. આવા દાખલા ઘણા જોવામાં આવેછે. માટે તેને સારૂં બેશક માબાપે કાળજી રાખવી.

જેમ તંનથી જીરવાય તેજ અનુકુળ ખોરાક તેમ મનથી મેળવી શકાય તેજ અનુંકુળ જ્ઞાન.—

આ સાચી અને અતિ ઉપયોગી બાબતને ઓળખવી અને તે મુજબ ચાલવું. બાળકને માટે અનુકુળ ખોરાક કીયો કહેવાય અને તે કેમ બનાવવો તે દેશી માબાપ જાણેછે, પણ બાળકને જ્ઞાન કેવી રીતે આપવું તે એટલી બધી સારી રીતે તેઓ જાણતાં નથી.

---

*જ્ઞાન આપવાના વિષયમાં ઉપયોગી પ્રસ્તાવના *

જેમ બને તેમ અને જેટલું મળી શકે તેટલું જ્ઞાન મેળવવાને બાળક અતિ ઇંતેજાર રહે છે. તેથીજ તે આસપાસની વસ્તુઓ તરફ અકકલ દોડાવેછે. વળી તેને ઓળખીને તે ખુશી થાયછે. તે એવી વસ્તુઓને અડકે છે. જુએછે, ખસેડેછે, ચાખેછે, સુંઘેછે, અને સાંભળેછે, આવી ક્રિયાઓ તે હરહમેશ કરતું રહેછે. અને એવી રીતે તે એક પછી બીજી અને પછી ત્રીજી વસ્તુ જાણવાને શક્તિવાન થાયછે. આવી રીતે જ્યારે એક ચીજનું જ્ઞાન સંપૂર્ણ રીતે તેને મળેછે ત્યારે તેમાં ને તેમાં તેને કાંઇ રમુંજ પડતી નથી. અને તેથી તેને તેજ વસ્તુનું તે વધુ વાર અવલોકન કરતું નથી. પણ પાછી બીજી કોઇ વસ્તુ જે તેને નવી

જણાયછે, તેનું અવલોકન કરવાને મન દોડાવે છે.

આ ઉપરથી જણાઇ આવશેજ કે બાળકનું જ્ઞાન વધારવાને તેના બાપે બાળકના અવલોકન સારૂ નવી નવી વસ્તુઓ અનુક્રમે લાવતાં રહેવું જોઇએ. વળી જુની થઈ ગએલી અને વારંવાર અવલોકનમાં આવી ગએલી ચીજ જો નવાજ સંયોગમાં, નવાજ અને આશ્ચર્યકારક આકારમાં, અને નવાજ સંબંધમાં તેના આગળ રજુ કરવામાં આવે તો તેથી તેને રમુંજ પેદા થાય ખરી.

દાખલા તરીકે:—એક વાંસની લાકડી જોવાથી કંઇ રમુંજ થતી નથી. પરંતુ એવી ત્રણ લાકડીઓ ભેગી કરી તિરપાઇના આકારમાં બાંધો અને તે તિરપાઇ બાળકને દેખાડી તેના ઉપર રમકડાંની પેટી મુંકો જેથી બાળકને ગમ્મત થશે. અને વળી

તેવી તિરપાઇ બનાવવાને તે મહેનત કરશે.

રમવાનાં પત્તાં પહેલીવાર બાળક જુએ છે ત્યારે તેને રમુંજ પડે છે. પણ વારંવાર જોવામાં આવવાથી તેના તરફ અણગમો પેદા થાય છે. પરંતુ તેજ પત્તાંને ઘરના આકારમાં ગોઠવી બાળકને બતાવશો તો તે ખુશી થઇને તે પ્રમાણે બીજીવાર પત્તાં ગોઠવવા પંડે યત્ન કરશે.

ત્રાંબા, પિત્તળ કે લોહાના તારનું ગુંછળું કંઇ રમુંજ આપતું નથી. પણ તેજ તાર એક લાકડાના કકડા ઉપર બાંધી આંગળીવતી તે વગાડો, તો તેમાંથી નીકળતો અવાજ સાંભળી બાળકને નવાઇ લાગશે. અને તેનું લક્ષ તે તરફ દોરાશે.

સાધારણ કાચનો કડકો કંઇ ગમ્મત આપતો નથી. પણ તે કકડાને દીવા ઉપર ધરી કાચ ઉપર મેસ થવા દ્યો. પછી તે મેસવાળો કાચ બાળકને આપી તેમાંથી

આરપાર જોવાનું તેને કહો. જેમ કરવાથી તે અત્યંત ખુશી થશે.

જાસુદીનું ફુલ જોવામાં કંઇ ખુબસુંજ રહે-લી નથી. પણ તેને ભાગીને હથેળીમાં ચોળીનાંખો અને પછી એક કાગળ ઉપર ચોળો અને તે કાગળ ઉપર લીંબુના રસ-વતી લખો જેથી લખેલા અક્ષર રાતા થઇ જશે. આ સર્વ ક્રિયા બાળકને પાસે રાખી કરી બતાવવી જેથી તેને ઘણી નવાઇ ઉ-ત્પન્ન થશે.

પીપળાનું પાંદડું કંઇ નવાઇ પેદા કરતું નથી. પણ તેને વાળીને તેની પીપુડી બ-નાવી બાળકના દેખતાં વગાડશો તો તે ઘણી આતુરતાથી તમારી પાસેથી લેઇલેશે અને પંડે વગાડવાનો યત્ન કરશે.

નાળીએરનું છોડું એક સાધારણ વસ્તુ તરીકે ફેંકી દેવામાં આવે છે તે લાવી તેને પાણીમાં તરતુ મુંકશો તો તે જોઇ બાળક

ઘણું હેરત પામશે.

જુનું ન્યુસપેપર કે નકામો કાગળ લેઇ તેની પતંગ બનાવીને ગગનમાં ઉરાડો (ચગાવો) જેથી બાળક ઘણું રાજી થશે.

નાળીએરની કાચલી નકામી ગણી ફેંકી દેવામાં આવે છે તેની એક કાચલી લેઇ તેમાં તળીએ કાણું પાડી પાંણીમાં તંરતી મુકો જેથી તેમાં ધીમે ધીમે પાંણી ભરાતું જશે અને તે ભરાઇ રહ્યા પછી એકદમ ડુબી જશે. જે જોવાથી બાળક ઘણું ખુશી થશે આ રમતને નીચે લખ્યા પ્રમાણે બદલવાથી વધુ જ્ઞાન આપી શકાય છે.

કાચલીને બદલે એક નાનું પ્યાલું લેઇ તેના તળીઆમાં એક ઝીણું કાણું પડાવી તેને પાંણીમાં તરતું મુકો. તે જેટલી મિનિટમાં પાંણીમાં ડુબતું હોય તે જણાવી કલાક કેમ થાય છે તે તેને સમજાવો એટલે કે તે પ્યાલું જો પાંચ મિનિટમાં ડુબી

જતું હોય તો તે પ્યાલું તેને બતાવી કહો કે આ વખતનું માપ (જેને 'ઘડી' કહેવામાં આવે છે તે) છે; અને જો પ્યાલું આવીજ રીતે બાર વખત ડૂબાડવામાં આવે તો • બરાબર એક કલાક થાય.

પછી બાળકને વખત માપવાની શીશી બતાવો અને કહી બતાવો કે આ પણ વખત માપવાનુંજ યંત્ર છે; અને પછી તેમ કરી બતાવવું.

આંગળી ભીની કરી એકાદા કાચના પ્યાલા સાથે ઘસશો તો તેથી જે નવાઇ જેવો અવાજ નીકળશે તે સાંભળવાથી બાળક ખુશી થઇ આશ્ચર્ય પામશે. પીચકારી • અને પાણીથી પણ રમુજ આપી શકાશે.

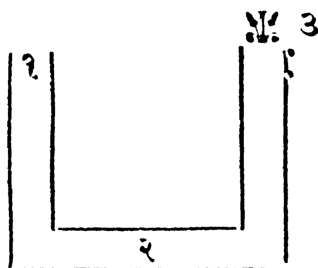
કપૂરના એક નહાનકડાં કડકાને પાણીમાં મુકી સળગાવો. જે જોઇ આનંદ થશે. વળી જયારે તે કપૂર બળતું હોય ત્યારે તેના ઉપર એક પ્યાલું ધીમે રહી ઉંધું

પાડો. પણ તે પ્યાલાની કોર પાણીને અડકવા દેવી નહિં. આમ કરવાથી બળતું કપુર હોલાઇ જશે. જેથી ગમ્મત પ્રાપ્ત થશે. પછી તેને સમજાવો કે હવા એ બળતણમાં મુખ્ય છે.

લોઢાનાં પતરાં (જેને લોકો કલાઇનાં પતરાં કહે છે અને જેના ગ્યાશતેલ ભરવાના ડબ્બા થાય છે) ની બેફીટ જેવી એક લાંબી નળી કરાવરાવો અને તેજ જાતની અકેકી શીશી નળી તેને અકેકે છેડે નીચેના ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણેની લાંબી મોટી અને તેજ મુંજબ ગોઠવો. (આ રમત થોડોક ખરચાળું છે. પણ થોડાક પૈસામાં થઇ શકે તેમ છે.) એ પ્રમાણે તૈયાર કરેલ નળી તેને બતાવો.

---

* નળીની આકૃતી. *



ઉંચી શીશો નળીમાં પાંણી રેડવું અને તેને બીજી શીશી નળીવાટે એક વાસણમાં કાઢવું–આમ થવાથી બાળકને ઘણી રમુંજ થશે. આ રમતનો જૂદી જૂદી રીતે અનું-ભવ આપવાથી પાણી કેવી રીતે સરખી ઉંચાઇએ ચઢે છે તે તે શીખી શકશે.

સીધી ઉંચી રહેલી બે નળીઓના મ્હોં ઉપર રાખીને બીજો સર્વ ભાગ જમીન-માં દાટવો; આવીરીતે કરી પાંણી રેડી તેની ગમ્મત કરવાથી આ રમત વધારે નવાઇ

ભારી થાય છે. શેહેરોમાં નળવાટે પાંણી કેવી રીતે આવે છે તે રીત આ રમતથી બાળકને સમજાવી શકાશે.

ઇત્યાદિઃ—તેરોજ બીજી રમતો ઘણી છે. તે તે કરી બાળકને ગમ્મત સાથે જ્ઞાન આપતાં રહેવું.

---

* જ્ઞાન ધીમેથી આપવુંઃ— *

જેમ એક એક પગલે ચઢતાં ઉતરતાં બાળકને શીખવવું જોઇએ તેમ જ્ઞાન આપવામાં પણ પગલે પગલે (ધીમે ધીમે) આગળ વધવું જોઇએ. આ નિયમ ધ્યાનમાં રાખીને જ્ઞાન આપવું.

દાખલાતરીકે.—માટીનાં વાસણ બનાવવાની રીત બાળકને સમજાવવાની તમારી ઇચ્છાછે. તો પહેલાં ભેગી કરેલી માટી તેને બતાવવી જોઇએ; પછી તેમાં પાંણી

કેવી રીતે મેળવવામાં આવે છે અને કાદ-
વનો લોંદા કરવા સારૂં તેને પગથકી કેવી
રીતે ગુંદવામાં આવે છે તે સઘળું બતાવ-
વું જોઇએ. પછી તેમાંથી એક લોંદો લઇ
ચાક ઉપર કેવી રીતે મુંકવામાં આવે છે;
અને ચાક ફેરવીને કેવી રીતે તેનો આંકાર
ઘડવામાં આવે છે તે તેને બતાવવું જોઇ-
એ. પછી તે આકાર ચાક ઉપરથી કેવી
રીતે લેઇ લેવામાં આવે છે અને તે પછી
કેવી રીતે સુકવાય છે અને તડકામાં કેવી
રીતે કઠણ કરવામાં આવે છે તે સર્વ બતા-
વવું જોઇએ. પછી ભઠ્ઠીમાં કેવી રીતે પક-
વવામાં આવે છે તે બતાવી સમજાવવું જો-
ઇએ. આવી રીતે ધીમે ધીમે સર્વ ક્રિયા
કરી બતાવવાથી આખું કામ સેહેલાઇથી
અને સંપૂર્ણપણે સમજી શકાય છે.

કાપડાં કેમ બને છે તે સમજાવવું હોય
તો તે પણ ઉપરની રીત પ્રમાણે ધીમા-

શાથી સમજાવવું જોઇએ એટલે કે પહેલાં તો બાળકને કપાસના છોડ પાસે લઇજવું; પછી તેનાં ફીંડવાં વીણી કપાસ કાઢી બતાવવો પછી કપાસમાંથી કપાસીયા કેવી રીતે જુદા પાડવામાં આવે છે તે બતાવવું ત્યાર પછી રૂને કેવી રીતે પીંજવામાં આવે છે તે બતાવવું પડે. પછી તેમાંથી દોરા કેવી રીતે કાંતી કાઢવામાં આવે છે તે દોરા એક સરખા કેવી રીતે ગોઠવાય છે તેપણ દેખાડવું જોઇએ. અને તે પછીથી ઠેઠ કપડું શીવાઇ તૈયાર થતા સુધીની સર્વ ક્રિયાઓ તેને દેખાડી સમજાવવી જોઇએ. અને તેવી જ રીતે એવા ઘણા દાખલા છે. શીખામણ આપવાની સઘળી રીતને ધીમે ધીમે દોરવાનો નિયમ લાગુ પાડવો જોઇએ.

ભૂમિતિ શાસ્ત્રની કોઇ પણ પ્રતિજ્ઞા શિખવ્યા વિના એકદમ બે ચાર પ્રતિજ્ઞાઓ દઇ અમુક પ્રતિજ્ઞા શીખવવા માંડીએ

તો તેમાં નિષ્ફળજ થઇએ એમાં કંઇ નવાઇ નથી. માટે બાળકને જે કંઇ શીખવીએ તે પક્કી રીતે આવડ્યાની ખાત્રી કર્યા પછી જ બીજું શીખવવું જોઇએ. એક પગથીયું ચઢતાં આવડ્યા શિવાય બીજે પગથીએ ચઢવાનો યત્ન કરવો તેમાં નિષ્ફળજ થવાય.

---

* આનંદી સ્વભાવ. *

સઘળી સ્થીતિમાં આનંદી સ્વભાવ એ સુખનું મુળ છે; માટે બચપણમાંથીજ બાળકોને આનંદી સ્વભાવનાં કરવાની કાળજી રાખવી. બાળકની હાજરીમાં તેનાં માતપિતા સગાં સંબંધીઓ પ્રત્યે આનંદી સ્વભાવથી વર્તશે તો તે પણ તેમજ કરતાં શીખશે. બાળક પ્રત્યે આનંદી ચહેરો રાખી બોલવું જોઇએ; તેની સાથે ઝાઝી વાર ગુસ્સે રહેવાની ટેવ રાખવી નહિં. બાળ-

કને સુખી અને સંતોષી રાખવું જોઇએ; જો આનંદી સ્વભાવના ઉપયોગની કદર પિછાનવામાં આવે અને ધ્યાનમાં રાખવામાં આવે તો તે ઘણુંજ ઉપયોગી છે.

---

* કેહેવા કરતાં કરી બતાવવું સારૂં. *

"કહેવા કરતાં કરી બતાવવું સારૂં" એ વિષય પિતાએ બાળકને ઉછેરવાની બાબતમાં અવશ્ય ધ્યાનનાં રાખવો જોઇએ.

---

* વાર્તાઓ. *

બાળકને નહાની નહાની વાતો સાંભળવાનો ઘણો શોખ હોય છે; જેવી રીતે સુકૃત્ય અથવા સદ્વર્તણુંક માટે ઇનામ આપવામાં આવે તેવી રીતે માબાપે બાળકને પ્રસંગોપાત સારી સારી વાર્તાઓ કહેવી. સારી વાર્તાઓ એટલે કે તે રમુજી હોય

એટલુંજ નહિં પણ તેમાં જરૂરની શીખા-મણોનો સમાવેશ હોવો જોઇએ જે વાત બાળકને કહેવાની હોય તે ટુંકી અને સાદી ઇબારતમાં હોવી જોઇએ. બાળકને ઉપયોગી થઇ પડે એવીજ બાબતોનાં વર્ણનનો સમાવેશ તેમાં હોવો જોઇએ; પરંતુ વૃદ્ધ મનુષ્યના ઉપયોગમાં આવે એવી બાબનો વર્ણવેલી હોવી ના જોઇએ. વાર્તા કુદરતી, સંભવિત અને બાળકોને રમુંજ પેદા થાય તેવી હોવી જોઇએ. બનાવી કાઢેલી વાર્તા કહેવી તે કરતાં કોઇ બનેલો સાચો બનાવ વાર્તા રૂપે કહી બતાવવો એ વધારે સારૂં છે.

આપણ દેશી લોકો બાળકોને જે વાર્તા-કહીએ છીએ તે ઘણીખરી ભુલ ભરેલી હોય છે. કારણ કે તેમાં અદભૂત અથવા ખોટા બનાવોનો સમાવેશ કરેલો હોય છે. ભૂત, પિશાચ, સાકેણ ડાકેણ અને ચુડેલ

આદિ નહિં જોઇ શકાય એવાં નામોનો સમાવેશ બાળકને કહેવાની વાર્તાઓમાં હોવો જોઇએ નહિં કારણ કે જો તેનો સમાવેશ કરી વાત કરવામાં આવે તો બાળકનું મન કુમળું હોવાથી તેના મન ઉપર તેની અસર રહી જાય છે. અને તેથી તે બ્હીકણુ થાય છે.

જેમ છબી વસ્તુને સ્વાભાવિક રીતે દેખાડી આપેછે તેમ વાર્તાઓમાં જીંદગીમાં બનતા બનાવો સંબંધી વર્ણન થાય તો સારૂં. બાળકનાં માબાપે રમુજી અને શીખામણ લેવા જેવી વાર્તાઓનો સંગ્રહ રાખવો જોઇએ. એવી સારી સારી વાર્તાઓનાંજ પુસ્તકો ભાગ્યેજ મળી આવેછે. તો પણ બને તેમ વાર્તાઓનાં પુસ્તકો વાંચી તેમાંથી સારી અને બાળકને કહેવા જેવી હોય તે તારવી કાઢવી જોઇએ.

ગરીબ માબાપ કે જેઓ પુસ્તક ખરી-

દવા કે મેળવવાને શક્તિવાન ન હેાય તે-
એાએ પાડેાશમાં બનતા સાચા બનાવ
બાળકને કહી બતાવવા. દાખલા તરીકે:-
(૧) એક અમુક બાળકે ઘરેણાં પહેર્યાં
હતાં અને તેથી તેને કેાઇ ઉપાડી ગયું હ-
તું અને દુર લેઈ જઇ ખુન કીધું હતું.
(૨) એક છેાકરેા સંભાળ શિવાય ઝાડ
ઉપર ચઢવા ગયેા; પણ તે પડી ગયેા અને
તેનેા પગ ભાંગવાથી તે જન્મ પર્યંત દુ:ખી
રહ્યેા. (૩) એક છેાકરી છાનીમાની દીવા-
શળી ચેારી સળગાવવા ગઇ અને સળગા-
વતાં સળગાવતાં લુગડાંની ફડક ઉડવાથી
તે સઘળાં બળી ગયાં અને તેણી પંડે પણ
દાઝી. આ ઉપરથી કેવા દાખલા લેવા તે
સમજાઇ આવશે. અને તેવા દાખલા લં-
બાવીને અસરકારક રીતે બાળકને કહી સં-
ભળાવવા.

---

* મુખ્ય પાઠ. *

માબાપે રમુજ પેદા થાય એવી રીતે ઉપયોગી વસ્તુઓ બતાવીને તેનાં નાંમ અને તેનાથી થતાં કામ બાળકને સમજાવવાં જોઇએ.

દાખલા તરીકે નીચેનું લીસ્ટ જુઓ.

ખોરાકમાં વપરાતા દાણા. જેવાકે—ચોખા, ઘહું, બાજરી, જુવાર, કોદરી, દાળ, મગ, મઠ, ચણા, તુવેર, ઇત્યાદિ.

મુંખ્ય મુંખ્ય બીયાં;

મુંખ્ય મુંખ્ય ધાતુઓ—જેવીકે—સોનું; રૂપું; પિત્તળ, ત્રાંબુ; જસત; કલાઇ; સીસું; લોઢું; કથીર; કાંસુ ઇત્યાદિ.

મુંખ્ય મુંખ્ય લાકડાંની જાતો—જેમકે—આંબાનું; મહુડાનું; રાણનું; આમલીનું; પીંપરનું; પીંપળાનું; વડનું; ઇત્યાદિ.

મુંખ્ય મુંખ્ય પથ્થરની જાતો—જેવીકે-

આરસપહાણ; કાળો; કાચો; પાકો. ઇત્યાદિ

અપકવસાહિત્ય—જેવાંકે—રૂ; ઉન; રેશમ; ચામડું; અને તેવાંજ બીજાં.

છાપવાનું પ્રેસ; ઘાંચીની ઘાંણી; કુંભારનો ચાક; દેશી કપડાં વણવાની સાળ; શેરડી પીલવાનું કોહોલુ—કોલ (ચીચોડો.); ચરખો; રૂ લોઢવાનો સંચો; ઇત્યાદિ.

ઝાડ અને છોડવા ઉગાડી ફેલાવવાની જૂદી જૂદી રીતો.—જેવીકે—કાપવું; ચાંપ અગર ફણગો રોપવો; કલમ રોપવી; બીજ રોપવું; ઇત્યાદિ.

પાંજરૂં બનાવવામાં આવે તો તેવીજ રીતે મોટાં પાંજરાંવતી જંગલમાંથી વાઘ, હાથી વીગેરે પ્રાણીઓ કેવી રીતે પકડવામાં આવે છે તે તેને સમજાવવું જોઇએ. એ પ્રમાણે સઘળું બનાવવાથી દરરોજ બાળક કંઇને કંઇ નવું નવું શીખે છે. અને તેથી તેના જ્ઞાનનો ભંડાર વધશે, ફરીથી તે મે-

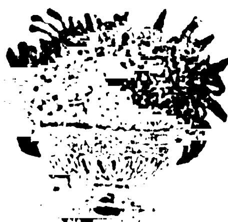
ળતાં વધુ રમુંજ પેદા થશે, અને છેવટે તેનું મગજ ખીલી ઉઠશે.

---

* ગણિત શાસ્ત્ર *

વસ્તુઓનું દ્રષ્ટાંત આપી ગણીત વિદ્યા શીખવવી; જેવીકે—છીપો; બીયાં; ફળફળાદિ. દેશી કોષ્ટકો બાળકને મોંઢે શીખવવાં એ ઘણું સારૂં છે.

—⊰ સમાપ્ત. ⊱—



“બાળારાયની બરદાસ્ત; ભાગ બીજો.”

હરેક કુટુંબમાં રાખવા લાયક આ અત્યેાપયેાગી પુસ્તક જલ્દીથી બહાર પડશે.

આગાઉથી ગ્રાહક થઇ નાણું મેાકલાવનાર પાસેથી ફક્ત ચાર આના; પેાષ્ટેજ માફ; અને નાંમ પૂસ્તકનાં આગલાં પૃષ્ઠમાં પ્રસિદ્ધ થશે. નાંમ નેાંધાવી પાછળથી નાણું આપનાર પાસેથી આના છ; પેાષ્ટેજ જૂદું અને ફક્ત નાંમ પાછલાં પૃષ્ઠેામાં પ્રસિદ્ધ થશે.

પ્રસિદ્ધ થયા પછી ગ્રાહક થનાર પાસેથી રૂપીયેા અર્ધો ને પેાષ્ટેજ જૂદું.

આ પૂસ્તક જાહેરખબરેા ફેલાવવાનું ઉત્તમસાધન છે.

જાહેર ખબરેાના દર નીચે મુંજબ.

પૃષ્ઠ એકનેા રૂપીયેા એક: લીટી એકનેા એક આનેા

લાંબી જાહેર ખબરેા માટે ઉદ્ધડ ભાવ.

☞ નિરાશ ના થવું હાેયતેા જલ્દી નાંમ નેાંધાવવું

☞ નાંમ નેાંધાવવાનું ઠેકાણું
મેહતા બ્રધર્સ.
પંચવટિ-ઉમરેઠ.
(જીલ્લે-ખેડા.)